



O NITRATO
É VERDE

ALFACE É A CAMPEÃ
A hortaliça, uma das preferidas no Brasil, é das mais cheias de nitrato.



*Vegetais folhosos
dessa cor guardam
nitrate, substância
cada vez mais
associada à prevenção
da obesidade, do
diabete e das doenças
cardiovasculares*

por **THAÍS MANARINI**
design **ANA COSSERMELLI**
fotos **ALEX SILVA**

A empresa Pantone, reconhecida mundialmente como uma autoridade em cores, elegeu o marsala — um vinho intenso — como o tom que roubará a cena neste ano. Ele deve reinar em itens da moda e até da decoração. No universo da nutrição, porém, a aposta é outra: estudos recentes têm apontado que a cor do momento é o verde. Mas não qualquer tipo de verde. Estamos falando daquele que tinge as hortaliças folhosas, como alface, rúcula, agrião e companhia. “Há cada vez mais evidências de que comer esses vegetais nos protege contra males cardiovasculares”, afirma Andrew Murray, professor de fisiologia da Universidade de Cambridge, no Reino Unido. Para o especialista, o trunfo desses alimentos é a sua oferta de uma substância conhecida como nitrato.

Em uma de suas experiências, Murray notou que doses moderadas do tal nitrato ajudam a afinar o sangue de cobaias. Isso porque, entre outras coisas, ele baixa a concentração de células vermelhas na corrente sanguínea, diminuindo a probabilidade de ela ficar viscosa demais. Evita, assim, uma situação desastrosa para os vasos, já que problemas de fluxo podem culminar em infar-

tos, derrames... “O nitrato provavelmente ajuda os tecidos a usarem o oxigênio de maneira mais eficiente”, especula o cientista. Aí não haveria necessidade de liberar um montão de glóbulos vermelhos para dar conta do recado de oxigenar tudo.

Segundo o cardiologista Marcus Bolívar Malachias, presidente eleito da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), trata-se de um mecanismo novo e interessante para justificar o efeito positivo do nitrato. “Mas ele não deve ser o principal”, diz. Malachias acredita que o grande motivo por trás da afeição do nitrato pelo sistema cardiovascular é sua capacidade de estimular a liberação de moléculas de óxido nítrico, um potente vasodilatador — algo observado em outro trabalho de Cambridge. Bem supridas de óxido nítrico, as artérias ficam relaxadas e, sem aperto, a pressão não sobe.

O nitrato tem cartas extras na manga. Em uma terceira pesquisa com ratinhos, Murray e sua equipe descobriram que a substância dos vegetais verdes transforma as células brancas do tecido adiposo em beges. “São as brancas que estocam gordura”, informa o fisiologista. E, quanto mais se deposita banha dentro delas, mais pavimentado é o caminho rumo à obesidade, ao diabete e (de novo!) aos problemas cardiovasculares.

Só que, uma vez convertidas em beges, essas unidades passam a se comportar como as células marrons, exterminadoras de gordura. “Ter uma pequena quantidade dessas células mais escuras já ajuda no processo de emagrecimento”, avisa o endocrinologista Bruno Halpern, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. “Inclusive, uma das perspectivas de combate à obesidade e ao diabete hoje é a descoberta de substâncias capazes de aumentar a quantidade desse tecido adiposo que queima gordura”, revela o médico. Resta saber se o nitrato se comportará da mesma maneira no corpo humano — uma questão que Murray pretende esclarecer em breve. ☺

Nitrato além da alface

Confira as hortaliças que escondem a substância e as vantagens de revezá-las à mesa

AIPO

Além de ser repleto de fibras e potássio, suas folhas têm apigenina, que baixa o risco de tumores.

COUVE-MANTEIGA

Abriga bastante vitamina A e C. O sulforafano, composto anticancerígeno, também dá as caras.

REPOLHO

A rutina e o ácido p-cumárico desse vegetal livram os radicais livres, elementos por trás de várias doenças.

ACELGA

Concentra fartas doses de vitamina K, nutriente essencial para a coagulação sanguínea.

AGRIÃO

Guarda bastante potássio, mineral que age de forma oposta ao sódio: isto é, reduz a pressão.



ESCAROLA

Suas fibras ajudam o intestino a funcionar e a vitamina E zela pela integridade dos vasos.

RÚCULA

É fonte de betacaroteno, que se transforma em vitamina A e blinda os olhos e o peito.

PRODUÇÃO: ANDREA SILVA

Ainda que esses achados sejam iniciais, não dá pra negar que os vegetais verdes já têm um histórico de evidências legitimando seus benefícios. E a lista continua a crescer: em uma revisão imensa, com mais de 3 mil trabalhos sobre o consumo desses alimentos, a pesquisadora Patrice Carter, da Universidade de Leicester, na Inglaterra, percebeu que quem comia pouco mais de uma porção de folhas por dia tinha um risco 14% menor de encarar o diabete tipo 2. “Há uma infinidade de mecanismos possíveis para explicar tal relação”, diz. As hortaliças são cheias de antioxidantes como o betacaroteno e a vitamina C, além de magnésio e ácido alfa-linolênico, uma versão de ômega-3. “E o nitrato é mais um elemento com potencial para justificar esse efeito”, afirma.

O LADO NEGRO DO NITRATO

Mas — e há sempre um “mas” — as referências à substância não são todas elogiosas. Afinal, ela é usada como conservante em embutidos e, aí, vira uma precursora do nitrito, elemento de compostos cancerígenos. “E alguns produtos excedem os limites permitidos pela legislação”, informa Lilia Zago, nutricionista da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Nada que deponha contra os verdes. “Suas concentrações são moderadas e, por isso, só rendem proteção”, esclarece Murray.

Em artigo publicado pela Universidade Federal de Lavras, em Minas Gerais, o agrônomo Valdemar Faquin conta que cientistas compararam vegetarianos, que consumiam de 135 a 185 miligramas de nitrato, a não vegetarianos, com ingestão média de 61 miligramas. A conclusão? O primeiro grupo apresentou um risco de 20 a 40% menor de morrer por câncer gástrico. “O teor de nitrato nos vegetais não chega a preocupar”, reforça Faquin. Fora que esses alimentos são cheios de outros nutrientes cobiçados. Já os embutidos... Bem, esses têm sódio e gordura para dar e vender. “Mesmo assim, não é para comer dez pés de alface por dia”, vai logo avisando Iriani Maldonade, pesquisadora da área de Ciência e Tecnologia de Alimentos da Embrapa Hortaliças. Um belo prato de salada (que muita gente ainda recusa por aí) já está de ótimo tamanho. ●